

лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.

Таким образом, можно сделать вывод, что позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Среди мероприятий, направленных на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику психоэмоционального и функционального перенапряжения можно рекомендовать: организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха; отказ от вредных привычек (употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании); и непременно физическую тренировку, постоянное поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности.

#### *Список литературы*

1. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н.А. Агаджанян [и др.] // Санитария и гигиена. – 2005. – №3. – С. 48–74.
2. Валеева, Г.В. Проблемы оздоровительной работы со студентами педагогического вуза / Г.В. Валеева, В.С. Мишарина // Вестник ОГУ. Приложение «Здоровьесберегающие технологии в образовании». – 2005. – №11. – С. 107–110.

**Сангинова Л.С., Селиверстова Г.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **К решению проблемы сохранения и развития здоровья студентов и преподавателей современных вузов России**

В современных сложных социально – экономических условиях актуальной становится проблема сохранения и развития здоровья студентов и преподавателей вузов России. Это обусловлено тем, что преподаватели и

выпускники вузов являются социально-экономическим, интеллектуальным, творческим потенциалом страны. Однако по состоянию здоровья студенты и преподаватели вузов относятся к группе повышенного риска развития заболеваний, так как на их возрастные анатомо-физиологические проблемы накладывается негативное влияние кризиса, протекающего практически во всех сферах общества и государства. Современные социально-экономические условия таковы, что не создают благоприятную почву для соблюдения здорового образа жизни [1; 145]. Вместе с тем здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза является одним из важных условий эффективной деятельности участников воспитательно-образовательного процесса.

Ухудшение показателей здоровья, социально-психологической и физиологической адаптации, возникающие в процессе обучения, препятствуют достижению успехов в образовательном процессе вуза. Основными причинами, негативно влияющими на состояние здоровья студентов и преподавателей являются: снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха, состояния окружающей среды, качества и структуры питания, увеличение стрессовых нагрузок, снижение уровня физической подготовленности и физического развития. Кроме гуманитарного аспекта, выражающегося в самооценности здоровья, проблема сохранения и развития здоровья преподавателей и выпускников вузов имеет четко выраженную социально-экономическую направленность, так как здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. В системе учреждений вузовского образования одним из основных является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения студентов и преподавателей к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности. Постоянно возрастающая интенсификация учебного процесса, значительные умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного

двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов участников образовательного процесса [3; 142-144].

Дважды в год, во время экзаменационных сессий, в результате сильных эмоционально-стрессовых воздействий у студентов резко обостряется состояние умственного и нервного напряжения. Текущая учебная деятельность студентов и преподавателей за последние годы настолько изменилась, что их адаптационно-компенсаторные механизмы не справляются с предъявляемыми нагрузками. Это обусловлено тем, что истощаются функциональные резервы организма, приводящие к срыву механизмов адаптации, возникновению так называемых болезней адаптации. Подтверждением данного положения является отрицательная динамика состояния здоровья студентов и преподавателей многих вузов в различных регионах России в процессе обучения. Наиболее распространёнными являются заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем, болезни органов пищеварения. Отмечается большой процент лиц с миопией, нарушением опорно-двигательного аппарата, заболеваниями нервной системы. Профессия преподавателя относится к профессиям группы «риска» в отношении нарушения здоровья по таким факторам, как синдром эмоционального выгорания, стресс и профессиональная деформация. Для деятельности преподавателя типичны все виды психологического стресса – эмоциональный, информационный, коммуникативный [2; 166].

Из сказанного следует, что забота о сохранении и развитии здоровья студентов и преподавателей высшей школы России должна быть важнейшей задачей в деле подготовки специалистов. Высшему учебному заведению необходимо выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и укреплению здоровья студентов и преподавателей. В связи с этим в современной российской высшей школе необходимо разработать целостную концепцию непрерывного здоровьесберегающего образования, в которой процесс сохранения и развития здоровья нужно рассматривать в двух аспектах:

- в аспекте реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности и потребности в здоровье, как условия благополучия (физического, психического и социального);

- в аспекте реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия с учетом своих возрастных и индивидуально - типологических особенностей.

Результативность сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса определяется реализацией следующих организационно - педагогических условий:

- поэтапное осуществление сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи позволяет организовать педагогическое взаимодействие субъектов образовательного процесса, которое обеспечивает приобретение знаний о здоровье, его сохранении и укреплении, овладение важнейшими здоровьесберегающими компетенциями и предполагает использование их без помощи преподавателя;

- с целью сохранения и укрепления здоровья необходимо вовлечение обучающихся во внеаудиторную (внеучебную) деятельность, представленную разнообразными формами и методами (научно-исследовательская и проектная деятельность, научно-практические конференции; олимпиады и др.);

- обеспечение научно-методической подготовки преподавателей как субъектов здоровьесберегающей деятельности, которая направлена на изучение и реализацию теоретико-методологических основ сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, обновление профессиональной педагогической информации о здоровье;

- корректирование педагогического взаимодействия субъектов образовательного процесса, которое организуется с учетом личностных и индивидуальных особенностей обучающегося и позволяет максимально использовать индивидуальные возможности и резервы молодых людей с целью сохранения и укрепления их психосоматического и социального здоровья [4].

Для того, чтобы быть здоровым, необходимы не только соответствующие условия, но и желание и умение человека быть здоровым, проявлять ответственность за свое здоровье. Поэтому формирование потребности студентов и преподавателей в оздоровлении и физическом совершенствовании должно быть приоритетным направлением деятельности вузов [5].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека и поэтому он не вправе перекладывать ее на окружающих.

#### *Список литературы*

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина; ред. Коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.

2. Касаткина Н.Э. Проблема адаптации студентов вуза к процессам обучения и сохранения здоровья // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства / Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенова. – № 18. – Кемерово: Вестник КемГУКИ, 2012. – С. 165-174.

3. Касаткина Н.Э. Ценности здоровья студентов вуза в условиях современного образовательного учреждения // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусства / Н.Э. Касаткина, Т.Н. Семенова. – № 17 (1). – Кемерово: Вестник КемГУКИ, 2011. – С. 140-147.

4. [Электронный ресурс] URL: <http://www.kemsu.ru/informal/docs/concurs.pdf> (дата обращения 27.03.2015)

5. [Электронный ресурс] URL: [http://ellib.library.isu.ru/docs/pedagog/p1368-04\\_E8\\_7188.pdf](http://ellib.library.isu.ru/docs/pedagog/p1368-04_E8_7188.pdf) (дата обращения 27.03.2015)

**Сапегин А.М.**

МБОУ ДО ДЮСШ №19, г. Екатеринбург

### **Психологическая подготовка спортсмена**

Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному: в определённой мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта, в возникновении навязчивых мыслей о поражении.